

Шолоховский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Колундаевская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Колундаевская СОШ»
Приказ №350 от 01.09.23

_____ Л.Б. Беланова

Рабочая программа

По физической культуре

Уровень общего образования основное общее 9 класс

Количество часов 68

Учитель Белова Т.И.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания (издательство «Просвещение» 2011 год) и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (издательство «Учитель» 2013 год).

В соответствии с учебным планом МБОУ «Колундаевская СОШ» на преподавание физической культуры в 5-9 классах отводится 2 часа в неделю.

В программе В.И. Ляха, А.А Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделить время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

- ☐ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- ☐ формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- ☐ овладение школой движений;
- ☐ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ☐ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- ☐ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ☐ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недели (2 часа в неделю). Итого за год 68 часов.

Ценностные ориентиры

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Работа по комплексной программе физического воспитания (издательство «Просвещение» 2011 год) и авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (издательство «Учитель» 2013 год) с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта ООО призвана обеспечить достижение личностных, метапредметных, предметных и коммуникативных результатов.

Ожидается, что учащиеся по завершению обучения смогут демонстрировать следующие результаты в освоении физической культуры:

№	Тема	Компетенции	Научится	Получит возможность научиться
1	Лёгкая атлетика	Предметные результаты: Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м.). Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Бегать на дистанцию 1000 м. мальчики, 500 м девочки. Прыгать в высоту	Высокий старт 10-15м., бег с ускорением. Инструктаж по ТБ. Тесты (30м, прыжок в длину с места), бег с ускорением. Круговая эстафета. Тесты	Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м.). Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с

		<p>способом «перешагивания»</p> <p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Метапредметные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p>	<p>(подтягивание). Бег на результат 60м. Встречная эстафета. Отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание мяча в горизонтальную цель. Подбор разбега в прыжке в длину. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжок с 7-9 шагов разбега на оценку. Бег в равномерном темпе. Бег 1000м.</p>	<p>места и с разбега. Бегать на дистанцию 1000 м. мальчики. Прыгать в высоту способом «перешагивания».</p>
--	--	---	---	--

2	Кроссовая подготовка	<p>Предметные результаты: Бегать в равномерном темпе 15 мин.. преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.</p> <p>Личностные результаты: Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Метапредметные результаты: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.</p> <p>Коммуникативные результаты: Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.</p>	Бег в чередовании с ходьбой Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	Бегать в равномерном темпе 15 мин., преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.
3	Гимнастика	<p>Предметные результаты: Выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе; выполнять опорный прыжок. Лазать по канату в два приема. Выполнять комбинацию из акробатических элементов</p> <p>Личностные результаты : Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Метапредметные результаты: организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись – м смешанные висы – д. Подтягивание в висе. Поднимание туловища. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения. Наклон вперед. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	Выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе; выполнять опорный прыжок. Лазать по канату в два приема. Выполнять комбинацию из акробатических элементов

		<p>передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>Коммуникативные результаты: обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>		
4	Спортивные игры.	<p>Предметные результаты: Играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.</p> <p>Выполнять передачу двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя, нижнюю подачу мяча, играть в парах.</p> <p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры.</p> <p>Метапредметные результаты: технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>усилию.</p>	<p>Волейбол Стойка и перемещения игроков.</p> <p>Передача двумя руками сверху.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Прием мяча после подачи.</p> <p>Передача двумя руками снизу.</p> <p>Подача мяча через сетку.</p> <p>Учебная игра в пионербол, волейбол.</p>	<p>Играть в волейбол по правилам; применять в игре технические приемы.</p> <p>Выполнять передачу двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя, нижнюю подачу мяча, играть в парах.</p> <p>Подача мяча, подбор мяча, вырывать и выбивать мяч у противника.</p>
5		<p>Предметные результаты: Играть в баскетбол по</p>	Баскетбол. Стока игрока и	Играть в баскетбол по

	<p>правилам; применять в игре технические приемы. Усвоить технику и способы перемещений. Передавать мяч точно напарнику, освоить технику передач двумя руками, одной рукой. Водить мяч правой, левой, шагом, бегом. Осуществлять перехват мяча, подбор мяча, вырывать и выбивать мяч у противника. Добиваться попадания мяча в кольцо. Осуществлять перехват мяча, подбор мяча, вырывать и выбивать мяч у противника.</p> <p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Владение умением оценивать ситуацию и принимать решение, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами.</p> <p>Метапредметные результаты: проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления.</p> <p>Коммуникативные результаты: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,</p>	<p>перемещения. Передачи мяча. Ведение мяча. Игра в нападении. Игра в защите. Бросок мяча в кольцо. Штрафной бросок. Учебные игры в баскетбол.</p>	<p>правилам; применять в игре технические приемы. Усвоить технику и способы перемещений. Передавать мяч точно напарнику, освоить технику передач двумя руками, одной рукой. Водить мяч правой, левой, шагом, бегом. Осуществлять перехват мяча, подбор мяча, вырывать и выбивать мяч у противника. Добиваться попадания мяча в кольцо. Осуществлять перехват</p>
--	--	--	--

6	Лыжная подготовка	<p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения лыжной подготовки</p> <p>Познавательные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p> <p>Регулятивные результаты: соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.</p>	<p>Теоретические сведения по программе</p> <p>Основные правила поведения во время занятий</p> <p>Техника передвижения на лыжах</p> <p>Лыжные ходы</p>	Владеть теоретическими знаниями по лыжной подготовке
---	-------------------	--	---	--

7.	Плавани е	<p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию</p> <p>Познавательные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p> <p>Регулятивные результаты: соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.</p>	<p>История возникновения плавания</p> <p>Основные правила поведения во время занятий</p> <p>Техника основных способов плавания</p>	Владеть теоретическими знаниями по плаванию
----	--------------	---	--	---

8.	Основы знаний о физической культуре	<p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Познавательные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p> <p>Регулятивные результаты: соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.</p>	<p>Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами? Личная гигиена, закаливание организма, водные процедуры. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. Основы истории возникновения Олимпийских игр. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p>	<p>Выполнять тесты. Соблюдать личную гигиену. Закаливание организма. Соблюдать правильное дыхание при выполнении упражнений. Владеть знаниями по истории возникновения Олимпийских игр. Анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p>
----	-------------------------------------	--	---	---

Содержание учебного курса

№	Раздел, темы учебного курса	Кол – во на раздел	Формы контроля
1.	<p>Легкая атлетика</p> <p>Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на короткие дистанции.</p> <p>Метание мяча.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега.</p>	14	<p>Беседа</p> <p>Опрос</p> <p>Тест - контроль</p>

2.	<p>Кроссовая подготовка</p> <p>Равномерный бег 15мин.</p> <p>Бег с чередованием с ходьбой.</p> <p>Преодоление препятствий.</p> <p>Бег в гору и под гору. Равномерный бег 15мин.</p> <p>Бег с чередованием с ходьбой.</p> <p>Преодоление препятствий.</p> <p>Бег в гору и под гору.</p>	11	<p>Беседа</p> <p>Опрос</p> <p>Тест - контроль</p>
3.	<p>Волейбол</p> <p>Стойка и перемещения игроков.</p> <p>Передача двумя руками сверху.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Прием мяча после подачи.</p> <p>Передача мяча двумя руками снизу.</p> <p>Передача двумя руками сверху, снизу через сетку в парах, тройках.</p> <p>Нападающий удар.</p>	14	<p>Беседа</p> <p>Опрос</p> <p>Тест - контроль</p>
4.	<p>Баскетбол</p> <p>Стока игрока и перемещения.</p> <p>Передачи мяча на месте, в движении</p> <p>Ведение мяча с различной высотой отскока, с изменением направления.</p> <p>Игра в нападении.</p> <p>Игра в защите.</p> <p>Бросок мяча в кольцо.</p> <p>Учебные игры в баскетбол.</p> <p>Быстрый прорыв.</p>	13	<p>Беседа</p> <p>Опрос</p> <p>Тест - контроль</p>
5	<p>Гимнастика</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Упражнения в висе, упоре.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Поднимание туловища.</p>	12	<p>Беседа</p> <p>Опрос</p> <p>Тест - контроль</p>

	Наклоны вперед. Прыжки через скакалку.		
6	Лыжная подготовка Теоретические сведения по программе Основные правила поведения во время занятий Техника передвижения на лыжах Лыжные ходы	2	Беседа, опрос
7	Плавание История возникновения плавания Основные правила поведения во время занятий Техника основных способов плавания	2	Беседа, опрос
8	Основы знаний о физической культуре Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами? Личная гигиена, закаливание организма, водные процедуры. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. Основы истории возникновения Олимпийских игр анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	В течение уроков	Беседа, опрос

Тематическое планирование

Тема урока, темы контрольных, лабораторных работ	Дата	Количество часов	Вид учебной деятельности	Требования к результату	Виды контроля
Спринтерский бег, эстафетный бег	4.09	1	Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи,	бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Беседа

			ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.		
Спринтерский бег, эстафетный бег Развитие истории возникновения и развития Олимпийского движения.	5.09	1	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.	бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) Знания по Олимпийскому движению. История Олимпийских игр	Беседа
Спринтерский бег, эстафетный бег Игра «Лапта»	11.09	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Подвижная игра	Опрос
Спринтерский бег Прыжок в длину. Метание	12.09	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения	Бег 60м с максимальной	М.: «5»- 8,6 с; «4» - 8,9 с; «3» -

малого мяча			знаний по плаванию Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	скоростью на оценку прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	9,1 с; д.: «5» - 9,1 с; «4» - 9,3 с; «3» - 9,7
Прыжок в длину. Метание малого мяча Олимпиада в Сочи	18.09	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Опрос
Прыжок в длину. Метание малого мяча	19.09	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча
Прыжок в длину. * Метание малого мяча на дальность	25.09	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать	прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Беседа

			правила безопасности. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.		
Метание малого мяча на дальность Бег на средние дистанции	26.09	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	метать мяч на дальность с места и с разбега бегать на дистанцию 2000 м	Метание мяча М;Д «5» - 45;28, «4» - 40;23, «3» -31;18
Бег на средние дистанции	2.10	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	бегать на дистанцию 2000 м	Беседа
Бег по пресеченной местности Игра «Лапта»	3.10	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку	бегать в равномерном темпе (20 мин) Подвижная игра	Беседа

			по частоте сердечных сокращений. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;		
Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий Игра «Лапта»	9.10	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	бегать в равномерном темпе (20 мин) Подвижная игра Воспитание физических качеств: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость.	Беседа
Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий Игра «Лапта»	10.10	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Управлять эмоциями при общении со	бегать в равномерном темпе (20 мин) Подвижная игра	Беседа

			сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,		
Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий Игра «Лапта»	16.10	1	Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	бегать в равномерном темпе (20 мин) Подвижная игра	Бег 1000,1500М.: 8,30-9,00-9,20 мин; Д.: 7,30-8,30-9,00 мин
Стойка и перемещения игроков.	17.10	1	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Опрос

			человека.		
Стойка и перемещения игроков.	23.10	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Беседа
Стойка и перемещения игроков.	24.10	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники применения в игре технических приёмов
Учебная игра Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.	7.11	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы Соблюдать гигиену при занятиях физкультурой и в быту, укреплять свое здоровье.	Опрос
Передача двумя руками сверху.*	13.11	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Беседа

			Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Воспитание физических качеств: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость.	
Нижняя прямая подача мяча.	14.11	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Беседа
Нижняя прямая подача мяча.*	20.11	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Опрос
Нижняя прямая подача мяча.	21.11	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре	Техника выполнения нижней прямой подачи мяча на

			физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	технические приемы Воспитание физических качеств: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость.	оценку
Передача мяча двумя руками снизу	27.11	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	играть в волейбол	Беседа
Передача мяча двумя руками снизу	28.11	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические	Беседа

			хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	приемы	
Передача мяча двумя руками снизу	4.12	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Беседа
Передача мяча двумя руками снизу. Нападающий удар *	5.12	1	Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	играть в волейбол	Беседа
Передача двумя руками сверху, снизу через сетку	11.12	1	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и	играть в волейбол	Беседа

в парах, тройках.			открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.		
Передача мяча двумя руками снизу.	12.12		Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	играть в волейбол.	Опрос
Передача мяча двумя руками снизу.	18.12	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Беседа
Нападающий удар*	19.12	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее	играть в волейбол	Опрос

			условие саморазвития и самореализации человека. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем		
Нападающий удар*	25.12		Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Беседа
Нападающий удар*	26.12	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Беседа
Передача двумя руками сверху, снизу через сетку в парах, тройках.	9.01	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Техника выполнения нападающего удара на оценку

			Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.		
Передача двумя руками сверху, снизу через сетку в парах, тройках.	15.01	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Беседа
Передача двумя руками сверху, снизу через сетку в парах, тройках. * Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.	16.01	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы Достичь определенных результатов в развитии физ. качеств	Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху, снизу через сетку в парах, тройках на оценку
Стойка игрока и	22.01	1	Взаимодействовать со сверстниками в	играть в баскетбол	Беседа

перемещения			процессе совместного освоения беговых упражнений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	по упрощённым правилам	
Стойка игрока и перемещения	23.01	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Беседа
Стойка игрока и перемещения Учебная игра	29.01	1	Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Техника стойки игрока и перемещения на оценку

			игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.		
Передачи мяча на месте, в движении	30.01	1	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.	играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Беседа
Передачи мяча на месте, в движении, технические приемы Учебная игра	5.02	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Техника выполнения передачи мяча на месте, в движении на оценку
Ведение мяча с различной высотой отскока, с изменением направления*, технические приемы	6.02	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Беседа
Ведение мяча с различной высотой отскока, с изменением направления,	12.02	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	играть в баскетбол; применять в игре технические	Беседа

технические приемы			Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	приемы	
Ведение мяча с различной высотой отскока, с изменением направления, технические приемы Учебная игра	13.02	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	играть в б/бол; применять в игре технические приемы	Техника ведения мяча с различной высотой отскока, технические приемы
Игра в нападении*	19.02	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.	играть в баскетбол; применять в игре технические приемы	Беседа
Лыжная подготовка Теоретические сведения	20.02	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения	Владеть теоретическими	Беседа

по программе			лыжной подготовки Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	знаниями по лыжной подготовке	
Лыжная подготовка Теоретические сведения по программе	26.02	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения лыжной подготовки Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Владеть теоретическими знаниями по лыжной подготовке	Опрос
Игра в защите Бросок мяча в кольцо	27.02	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Техника выполнения броска мяча в кольцо на оценку
Игра в защите	4.03	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Управлять эмоциями при общении со	играть в баскетбол; применять в игре	Беседа

			сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;		
Игра в нападении быстрым прорывом	5.03	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	играть в баскетбол; применять в игре технические приемы	Беседа
Игра в нападении быстрым прорывом*	11.03	1	Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	играть в баскетбол; применять в игре технические приемы	Опрос
Строевые упражнения	12.03	1	Владение культурой речи, ведение	выполнять строе-	

Упражнения в висе, упоре			диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.	выполнять упражнения; выполнять упражнения в висе, упоре	
Строевые упражнения Упражнения в висе, упоре	18.03	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе, упоре	Опрос
Строевые упражнения Упражнения в висе, упоре	19.03	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе, упоре	Опрос
Строевые упражнения Акробатические упражнения.	1.04	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	выполнять строевые упражнения; выполнять акробатические упражнения	Опрос

			понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем		
Плавание	2.04	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Владеть теоретическими знаниями по плаванию	Беседа
Плавание	8.04	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Владеть теоретическими знаниями по плаванию	Опрос
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание по канату*	9.04	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Опрос
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание по канату*	15.04	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать	выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Техника выполнения опорного прыжка на оценку

			собственную деятельность. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем		
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	16.04	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Опрос
Поднимание туловища. Наклоны вперед. Прыжки через скакалку*	22.04	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	выполнять поднимание туловища; выполнять наклоны вперед; прыжки через скакалку	Техника выполнения лазания по канату на оценку тестирование

Спринтерский бег. Прыжок в высоту, длину.	23.04	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Беседа
Спринтерский бег. Прыжок в высоту, длину.	6.05	1	Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Беседа
Спринтерский бег. Прыжок в высоту, длину.	7.05	1	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Беседа

			совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.		
Спринтерский бег. Прыжок в высоту, длину.	13.05	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Беседа
Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий. Игра «Лапта»	14.05	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	бегать в равномерном темпе (20 мин)	Беседа
Бег по пресеченной местности. Игра «Лапта»	20.05	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	бегать в равномерном темпе (20 мин)	Бег в равномерном темпе 20 мин на оценку

Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в высоту	21.05	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м Подвижная игра «Лапта» Соблюдать личную гигиену, закаливание организма, водные процедуры.	Бег 60 м. на оценку М;Д «5» - 10,2; 10,4 «4» - 10,8;10,9 «3» - 11,4; 11,6 Опрос
--	-------	---	--	--	---

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов . – М.: Просвещение, 2014
3. «Спортивные праздники и мероприятия в школе». М.В. Видякин, издательство «Учитель», 2007.-127с
4. Каинов А.Н.Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» Волгоград 2005
5. Настольная книга учителя физической культуры: ООО»Изд-во АСТ»,2003

Оборудование и инвентарь

гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, коврики гимнастические;

легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи, гантели;

подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

Интернет ресурсы

<https://infourok.ru/>

<https://multiurok.ru/rjcbvjdf/>

<https://единыйурок.пф/>

<https://urok.1sept.ru/>

<https://nsportal.ru/>

<https://урок.пф/library/>

Контроль знаний и система оценки

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Оценочные нормативы взяты из учебника «Физическая культура» 8 - 9 классы В.И.Лях, «Просвещение» 2013г., и тестового контроля 5-9 «Физическая культура» В.И.Лях, «Просвещение» 2013г.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

І. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

ІІ. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**III. Владение способами
и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

Учащийся может: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов
---	---	--	---

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени			
---	--	--	--

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 9 класс

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	3»
1	Бег 60м (сек)	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
2	Бег 2000м (мин, сек)	9.20	10.0	11.0	10.20	12.0	13.0
3	2000м	Без учета времени					
4	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
5	в высоту	130	125	110	115	110	100
6	Метание мяча (м)	45	40	31	28	23	18
7	Подтягивание на высокой(м), на низкой (д)	10	8	7	20	15	10

Тесты

№	тесты	девочки			мальчики		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м	5.0	5.5	6.1	4.9	5.2	5.5
2	Прыжок в длину с места	200	185	170	220	205	180
3	Бег 3*10м	7.7	8.1	8.8	7.2	7.6	8.4
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	10	8	50	30	15
5	Прыжки через скакалку 1мин	110	100	90	90	80	70
6	Поднимание туловища 1мин.	35	30	25	50	45	40
7	наклон вперед из положения сидя на полу	+12см	+8 см	+4 см	+6 см	+4 см	+2 см
8	3 кувырка вперед в группировке						
9	ведение б/б мяча змейкой(мин)						
10	Бросок штрафной (10бросков)	2	1	0	3	2	1
11	Передача от груди, удары о стенку (10сек)2м	5	4	3	7	6	4
12	прием мяча двумя руками сверху	8	7	6	10	9	8
13	прием двумя	6	5	4	8	7	6

	руками снизу над собой						
14	передача двумя сверху через сетку	10	9	8	12	11	10
15	Лазание по канату	250см	170см	120см	280 см	220 см	200 см